Dossier de travail

Ce dossier est destiné à l'usage des enseignants de tous les réseaux d'enseignement.

Il est téléchargeable sur **www.jeroulepourmaforme.be**
Vous y trouverez également des documents sur la sécurité routière réalisés par l'IBSR

Ce dossier est destiné à l'usage des enseignants de tous les réseaux d'enseignement.

Tout d'abord nous tenons à vous remercier pour votre participation à ce projet qui, nous l'espérons, va permettre de faire évoluer tous les enfants de votre classe.

De plus, nous remercions aussi toutes les personnes qui ont participé activement à l'élaboration de l'activité et qui collaboreront encore à son suivi.

1. Introduction

Rouler à vélo, c'est bon pour la santé, c'est bon pour l'environnement et cela favorise fortement l'autonomie et donc, la liberté !

Cependant, la pratique du vélo peut s'avérer dangereuse lorsqu'on ne la maîtrise pas bien. Un coup de frein mal calibré, un dérapage non contrôlé ou encore un obstacle imprévu ou mal négocié, peuvent rapidement mener à une situation de danger.
Les chutes pouvant causer d'importants traumatismes (fractures diverses, traumatismes crâniens, etc.), il est important de mesurer les risques et prendre un maximum de précautions avant de se lancer…

Pour ces différentes raisons, nous avons décidé de lancer à partir de septembre 2010 et pour **3 ans**, l'action « Je roule pour ma forme ». Cette activité concerne les élèves de 5ème primaire de tous les réseaux d'enseignement et se déroule dans toute la Wallonie.

1.1 Objectifs

L'objectif principal de notre projet est l'apprentissage du vélo, de la base au perfectionnement. En d'autres termes, nous voulons transmettre aux enfants toutes les techniques et habiletés nécessaires à la pratique du vélo tout en leur inculquant les notions élémentaires de sécurité, selon notre devise « Se dépenser, en toute sécurité ! ».

1.2 Pourquoi ce dossier ?

Nous souhaitons, par le biais de ce document, insister sur la mission éducative liée à cette activité et donc renforcer l'intégration des notions importantes d'une bonne attitude à vélo de la part de nos jeunes.
Il faut souligner que, dans ce document, nous ne parlons expressément pas de sécurité routière à proprement parlé, car une documentation, réalisée par l'IBSR, vous est aussi fournie en annexe. De plus, d'autres organismes se sont spécialisés dans ce domaine et donc, proposent déjà un cursus lié à la sécurité routière.

Vous ne trouvez donc dans ce dossier aucune explication sur les panneaux de signalisation, les règles de priorité ou autres applications à la circulation routière mais uniquement des exercices se référant à la technique et l'habileté à vélo.

2. Mode d'emploi

Pour faire un lien entre la partie pratique, déjà réalisée sur le terrain, et ce dossier, nous avons regroupé les différents exercices par thèmes. Ces différents thèmes sont d'ailleurs ceux qui ont été mis en application lors de la journée d'activité et retracent l'évolution progressive de l'enfant dans le maniement de son vélo :

- « Tous en selle »
- « J'adapte mon allure »
- « Je gère les obstacles »
- « Mon vélo, ma liberté ! » (n'est pas développé dans notre projet car ce thème concerne des sorties en groupe et requiert une maîtrise totale du vélo).

Chaque thème est développé en deux parties :

- La première concerne l'instituteur directement. Il s'agit de mises en application sous forme de petits jeux et exercices théoriques que les enfants pourront réaliser en classe. Les réponses à ces fiches se trouvent sur la page précédent celle-ci.
- La deuxième partie, quant à elle, concerne plus particulièrement le professeur d'éducation physique qui, grâce à de petites fiches explicatives, pourra travailler avec les enfants sur la pratique du vélo à proprement parlé.

3. Outils de travail

Objectifs :

- Connaissance et respect du matériel
- Sécurité et équipement
- Travail de l'équilibre à l'arrêt et en mouvement
- Travail de la propulsion : pieds au sol, pédalage
- Prévention et anticipation des chutes

Correction de la fiche d'exercice n°1 :

Correction de la fiche d'exercice n°2 :

- Propositions 2 et 3
- Propositions 1, 3 et 5
- Propositions 1, 3 et 4
- Propositions 1,3, 4, 6, 8 et 9

Fiche d'exercice n°1 : Le vélo et ses composants

En classe

Consigne : Veuillez nommer les différentes parties du vélo en remplissant les cadres correspondants.

Fiche d'exercice n°2 : Le bon comportement !

En classe

Consigne : Cochez les réponses qui, selon vous, sont les plus adéquates. Attention, il peut y en avoir plusieurs !

- Avant de démarrer avec mon vélo, je dois:
  - ☐ Retirer les roues
  - ☐ Vérifier le bon fonctionnement de mon matériel
  - ☐ Régler la hauteur de ma selle
  - ☐ Bien me laver

- Un équipement de sécurité correct se compose au minimum:
  - ☐ D'un casque
  - ☐ D'une boite de pansements
  - ☐ D'une chasuble réfléchissante
  - ☐ Des catadioptres, lampe rouge devant, lampe blanche derrière
  - ☐ Des catadioptres, lampe blanche devant, lampe rouge derrière

- Pour entretenir mon vélo de la meilleure façon qu'il soit:
  - ☐ Je le fais contrôler régulièrement (1 fois par an) par un spécialiste
  - ☐ Je le laisse à l'extérieur toute l'année
  - ☐ Je le lave après chaque sortie lorsqu'il fait boueux
  - ☐ Je graisse la chaîne régulièrement
  - ☐ Je démonte la selle et le guidon après chaque sortie

- Pour être un bon cycliste sur les routes, je dois suivre certaines règles :
  - ☐ Je roule toujours en sécurité
  - ☐ Je serre toujours ma gauche
  - ☐ Je respecte les lieux que j'occupe
  - ☐ Je respecte les autres usagers
  - ☐ Je roule sans les mains
  - ☐ Je respecte le code de la route
  - ☐ Je ne garde pas toujours les doigts sur les freins
  - ☐ J'adapte ma vitesse
  - ☐ Je garde les yeux hauts et prends un maximum d'informations autour de moi

Fiche d'exercice n°3 : « Premier contact »

En pratique

Exercice de manipulation :

Dispositif : tous les vélos sont couchés en dispersion dans la cour ; deux enfants par vélo, un agit, son camarade l'aide puis on inverse les rôles.

Consignes : au signal, relève le vélo et enfourche-le.

Critères de réussite : le vélo est levé d'un seul coup, en le tenant par le guidon. Il reste vertical et équilibré.

Variantes :

- alterner les montées (par la gauche ou la droite) ;
- se déplacer en marchant puis monter, patiner (un pied sur une pédale) et enfourcher le vélo, etc. ;
- effectuer la manipulation complètement seul.

Exercice de propulsion :

Le pingouin

Dispositif : le terrain est utilisé dans sa longueur comportant 2 lignes de fond et une médiane. Assis sur le vélo, les pieds à plat au sol, les enfants sont répartis sur la ligne de départ.

Consignes : avancer lentement en poussant sur les pieds, l'un après l'autre, jusqu'à la ligne médiane, puis se laisser rouler jusqu'à l'arrivée.

Critère de réussite : progresser en ligne droite.

Exercice d'équilibre :

Le voyageur

Dispositif : plusieurs trajets sont matérialisés au sol pour favoriser l'action de tous simultanément : chacun comporte une zone d'élan suivie d'une ligne droite (5 à 10 mètres) puis une courbe vers la droite ou vers la gauche de grand rayon.

Fiche d'exercice n°4 : « Je démarre… »

En pratique

Consigne : sur le sol, pousser alternativement d'un pied sur l'autre pour se propulser, poser ensuite ses pieds sur les pédales.

Critère de réussite : terminer le parcours en ayant respecté le tracé.

Exercice de pédalage :

Les débuts

Dispositif : sur une ligne, partir un pied au sol, un partenaire m'aide en soutenant mon vélo

Consigne : effectuer une traversée en pédalant avec l'aide de mon partenaire pour l'équilibre.

Critère de réussite : effectuer la ligne droite sans mettre pied à terre.

Variantes :

- réaliser la ligne droite sans l'aide du partenaire
- démarrer la pédale appuyée sur un plot de bois

Exercice de freinage :

Devant un obstacle

Dispositif : en vague, une zone d'élan (10 à 15 m) et une zone d'arrêt (1,5 m) dans laquelle des caissettes sont placées verticalement.

Consignes : prends de la vitesse en pédalant et arrête-toi dans la zone de freinage sans faire tomber la caissette.

Critères de réussite : à l'arrêt, les deux roues sont dans la zone de freinage, le vélo est vertical, il n'y a pas de dérapage.

Variantes :

- placer les caissettes à des distances différentes de la ligne d'arrêt ;
- réussir 5 arrêts en 6 tentatives.

Objectifs :

- Contrôle de l'allure et du freinage lors de déplacements
- Modification des sensations d'appui
- Complexification des repères d'équilibration
- Acquisition d'une vision périphérique

Correction de la fiche d'exercice n°5 :

1. **Le cycliste n'a pas les doigts sur les freins.** Une règle de base en vélo est de garder 2 doigts sur les manettes de frein en permanence pour pouvoir réagir à temps en cas de freinage forcé.
2. **Le cycliste ne porte pas de casque.** Il est très dangereux de circuler sans protection pour la tête !
3. **Il ne porte pas de chaussures adaptées.** Pour des raisons de confort mais surtout de sécurité, il est nécessaire de mettre des chaussures fermées pour rouler à vélo.
4. **Il ne regarde pas devant lui.** Il ne peut donc pas prendre les informations qui l'entourent et par conséquent risque la chute et donc l'accident.
5. **Le cycliste n'a pas réglé sa selle.** Elle est en effet trop basse. Il est capital de bien régler sa selle, à hauteur de hanche lorsqu'on se tient sur le côté du vélo.
6. **Le cycliste a oublié de tirer sa béquille.** Il risque d'y avoir très rapidement un blocage avec la pédale gauche et risque la chute et donc l'accident.
7. **La position de son pied sur la pédale est incorrecte car sur les talons.** Il importe de poser la partie avant du pied sur la pédale pour avoir une poussée optimale.

Correction de la fiche d'exercice n°6 :

- 2ème proposition
- 2ème proposition
- 1ère proposition
- 3ème proposition

Fiche d'exercice n°5 : Une position correcte !

En classe

Consigne : Sur la photo qui suit, repérez les 7 erreurs commises par ce cycliste qui est en train de démarrer.

Réponses :

1°) .....

2°) .....

3°) .....

4°) .....

5°) .....

6°) .....

7°) .....

Fiche d'exercice n°6 : Le freinage

En classe

Consigne : Finissez les phrases ci-dessous par la meilleure solution qui vous est proposée. Soulignez celle qui convient le mieux.

- Lorsqu'un obstacle se présente devant moi, je dois…

  … bloquer mes freins d'un coup sec.

  … regarder autour de moi rapidement et adapter mon freinage en conséquence.

  … me laisser tomber au sol pour m'arrêter plus rapidement.

- Lorsque je dois freiner, de manière générale…

  … je freine d'abord de la roue avant et ensuite de l'arrière.

  … je freine d'abord avec la roue arrière et ensuite de la roue avant.

  … je freine d'abord avec mes pieds, pour réduire considérablement ma vitesse.

- Dans le cas d'un freinage d'urgence, je freine en moyenne…

  … à 70% du frein arrière et 30% du frein avant.

  … à 50% du frein arrière et 30% du frein avant.

  … à 100% du frein arrière.

- Si je veux faire un dérapage…

  … je bloque ma roue avant, c'est plus précis !

  … je le fais sur le béton, c'est plus impressionnant !

  … je le fais dans l'herbe ou les graviers, ça use moins les pneus !

Fiche d'exercice n°7 : Recherche d'équilibre

En pratique

Exercice d'équilibre

La course d'escargots

Dispositif : des couloirs parallèles tracés au sol (environ 2m de large pour 10m de long).

Consigne : au signal, parcourir la distance le plus lentement possible pour arriver le dernier. Si un pied est posé au sol, le coureur s'immobilise.

Critère de réussite : atteindre l'arrivée le plus lentement possible, soit augmenter son temps de parcours à chaque essai.

Variante :

- varier la largeur des couloirs ou la distance à parcourir ;
- se fixer, annoncer et réaliser son projet personnel (estimation de son temps de parcours).

Exercices de roulage

Le remorgueur

Dispositif : répartir les enfants par binômes avec un vélo par élève ; un parcours rectiligne d'environ 30m, une corde par binôme pour relier les vélos.

Consigne : tracter sur 30 mètres son partenaire, qui ne doit pas pédaler.

Critères de réussite : pas de pied au sol, garder son équilibre.

Variantes :

- varier la distance à parcourir ;
- modifier la forme du parcours.

Fiche d'exercice n°8 : Je traite les infos extérieures

En pratique

Exercices d'adresse

Slalom vélo

Dispositif : un terrain plat comportant une ligne de départ et d'arrivée et comprenant des parcours de type slalom.

Consigne : réaliser les différents slaloms proposés, sans poser un pied au sol.

Critères de réussite : pas de pied au sol, parcours réalisé sans faute.

L'aveugle

Dispositif : terrain dégagé avec couloir délimité.

Consigne : réaliser une traversée du couloir sans sortir des limites, les yeux bandés. Les partenaires guident vocalement l'exécutant.

Critère de réussite : ne pas sortir des limites et réaliser la traversée en un minimum de temps.

Le transporteur

Dispositif : un terrain plat comportant une ligne de départ et d'arrivée.

Consigne : amener différents objets de la ligne de départ jusqu'à la ligne d'arrivée. En un temps donné, ils devront amener un maximum d'objets au bout du parcours. Il est conseillé de ne pas prendre d'objets trop volumineux ni trop fragiles pour faciliter la manipulation.

Critères de réussite : ne pas mettre de pied au sol, garder le contrôle de son vélo, ne pas faire tomber les objets.

Variantes :

- réaliser l'exercice sous forme de course relai par équipe ;
- l'objet est remplacé par une balle qui doit être lancée dans une cible en fin de parcours.

Objectifs :

- Acquérir une autonomie dans les déplacements
- Faire face à divers types d'obstacles
- Maîtrise des postures (danseuse, 1 main,…) et des différents types de freinage (avant, arrière, dérapage, …)
- Prise et traitement des informations extérieures
- Adapter sa vitesse et prendre la meilleure trajectoire

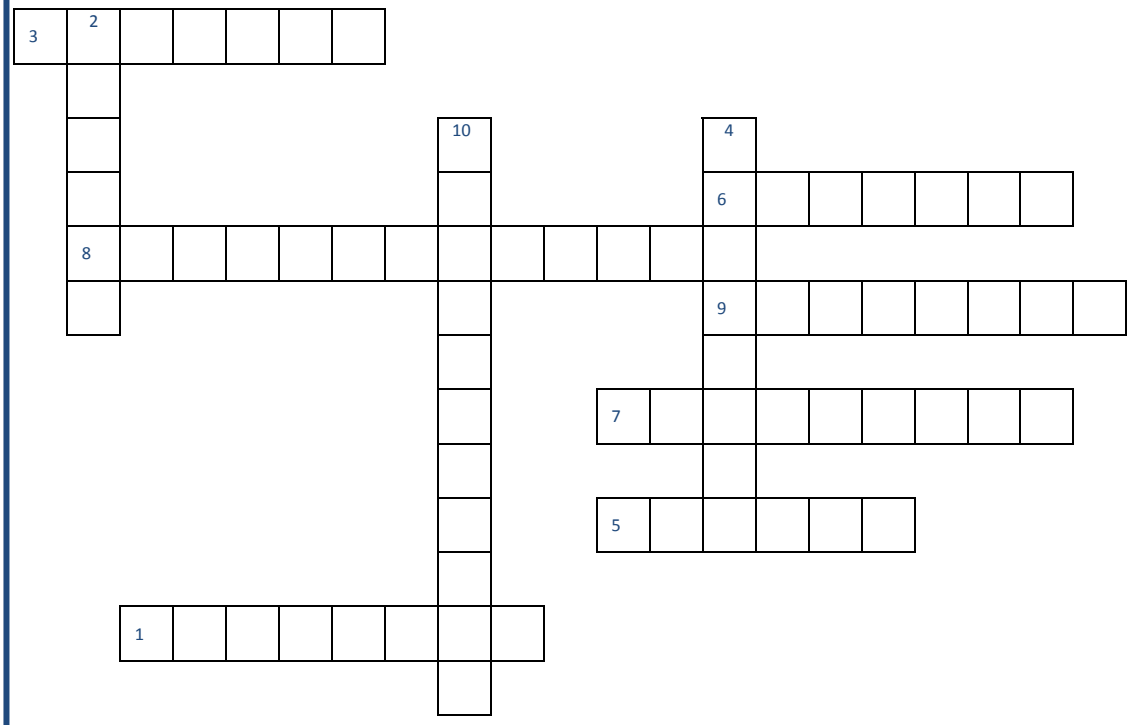
Correction de la fiche d'exercice n°9 :

1) Obstacle
2) Audace
3) Sagesse
4) Danseuse
5) Freins
6) Alléger
7) Equilibre
8) Concentration
9) Sécurité
10) Horizontale

Fiche d'exercice n°9 : « Le vélo grillé »

En classe

Consigne : Remplissez la grille de mots fléchés, à l'aide des définitions inscrites ci-dessous.



Définitions :

1) Difficulté placée sur le parcours, objet que l'on doit surmonter.
2) Tendance à oser des actions difficiles. Faire preuve d'.....
3) Si un obstacle est trop dangereux, il vaut parfois mieux s'y résoudre...
4) Position dans laquelle un cycliste se met pour passer un obstacle.
5) Objets sur lesquels il faut toujours garder les doigts lorsqu'on roule à vélo.
6) Action de retirer un maximum de poids du vélo pour éviter la casse, « rendre plus léger ».
7) Position stable d'une personne, nécessaire pour rouler à vélo.
8) Action de focaliser son esprit sur quelque chose. Notion très importante à l'abord d'une difficulté.
9) Notion de base en vélo, chose qu'il faut toujours veiller à respecter !
10) Position des pédales lorsque le cycliste passe un obstacle.

Fiche d'exercice n°10 : Franchir un obstacle

En pratique

Exercice d'équilibre

Le cycliste en danseuse (position neutre; obligatoire pour passer un obstacle)

Dispositif : plusieurs parcours identiques comportant un couloir tracé au sol fractionné en trois zones d'actions matérialisées par des plots de couleur.

Consignes : démarrer au plot de départ et prendre son élan ; au plot bleu, se mettre en danseuse et se maintenir dans cette position jusqu'au plot rouge ; au-delà, se laisser rouler en restant debout sur les pédales, les leviers des pédales parallèles au sol ; à la sortie du couloir, s'asseoir et pédaler pour contourner le plot jaune et revenir au départ du circuit.

Critère de réussite : sur 5 tentatives, effectuer 4 fois le parcours parfaitement.

Variantes :

- modifier la longueur des zones, leur largeur, la trajectoire induite par la forme du couloir ;
- contourner le plot debout sur les pédales ;
- pédaler en danseuse pour retourner au départ.

Exercice de franchissement d'obstacle

La bordure

Dispositif : sur le terrain, disposition de matériel représentant une bordure (poutre de bois, etc.).

Consigne : franchir la bordure en allégeant un maximum le vélo.

Critère de réussite : passer la bordure en 'tapant' le moins possible

Variante : descendre la bordure